Jurnal Tematik
ISSN: 1979-6633 (print), 2460-7738 (online)
Journal Homepage: jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/tematik

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Control* terhadap Pelaku *Cyberbullying* pada SMA Negeri 10 Medan

Mirza Irawan [1], Anisah Khairiyyah Sagala [2*]

[12] Universitas Negeri Medan, Indonesia

ARTICLE INFO

Received: 5 August 2026
Revised: 10 August 2026
Accepted: 25 November 2026
Available online: 27 November 2026

* Corresponding author.
anishkhairyyhsgla@gmail.com

Keywords:
Group Counseling,
Self-Control,
Cyberbullying

ABSTRACT

The increasingly rapid development of information and communication technology has brought about significant changes in people's lives, particularly among teenagers. Ease of internet access and the increasing use of social media have not only had positive impacts but have also given rise to various social problems, one of which is cyberbullying. This study aims to determine the effect of group counseling services with self-control techniques on cyberbullying behavior in class XI-F5 students of SMA Negeri 10 Medan in the 2025/2026 academic year. The method used in this study is a quantitative method with an experimental research design, specifically a pretest-posttest group design. The subjects in this study were 8 class XI-F5 students who had a high level of cyberbullying behavior. Data were analyzed using the Wilcoxon test to determine whether there was a significant effect of providing group counseling services on students' cyberbullying behavior. The calculation results showed that the experimental group obtained an average pre-test score of 75.9, while the post-test average decreased to 47.4. The Wilcoxon test at a significance level of α = 0.05 with n = 8 yielded a J table value of 4. Because the calculated J value > J table (13 > 4), the hypothesis is accepted. From this calculation, it can be seen that the treatment given to the experimental group has a significant effect. Thus, it can be concluded that there is an influence of group counseling services with self-control techniques through the role playing method on cyberbullying behavior in class XI-F5 students of SMA Negeri 10 Medan in the 2025/2026 academic year.

Kata Kunci:
Konseling Kelompok,
Self-Control,
Cyberbullying

ABSTRAK

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Kemudahan dalam mengakses internet dan penggunaan media sosial yang semakin luas tidak hanya memberikan dampak positif, tetapi juga menimbulkan berbagai permasalahan sosial, salah satunya adalah *cyberbullying*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas XI-F5 SMA Negeri 10 Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest group design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas XI-F5 yang memiliki tingkat perilaku *cyberbullying* yang tinggi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian layanan konseling kelompok terhadap perilaku *cyberbullying* siswa. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa skor tes awal (*pre-test*) pada kelompok eksperimen memperoleh rata-rata 75,9, sedangkan data *post-test* memperoleh rata-rata 47,4. Hasil uji Wilcoxon pada taraf signifikansi α = 0,05 dengan n = 8 memperoleh nilai J tabel sebesar 4. Karena nilai J hitung > J tabel (13 > 4), maka hipotesis diterima. Dari perhitungan ini dapat dilihat bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen berpengaruh signifikan. Dengan

Mirza Irawan, Anisah Khairiyyah Sagala. 2026. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control terhadap Pelaku Cyberbullying pada SMA Negeri 10 Medan. Jurnal Tematik, 15(4).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* melalui metode *role playing* terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa SMA Negeri 10 Medan.

Doi: https://doi.org/10.24114/jt.v15i4.76516

1. Pendahuluan

Cyberbullying merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui media digital seperti media sosial, pesan instan, dan platform daring lainnya. Remaja menjadi kelompok yang rentan terlibat dalam *cyberbullying*, baik sebagai pelaku maupun korban, seiring dengan meningkatnya penggunaan internet dan media sosial. Kebebasan berekspresi di media sosial memberikan manfaat, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti penyebaran konten yang merendahkan orang lain.

Perilaku *cyberbullying* berdampak besar terhadap kondisi psikologis korban, seperti isolasi sosial, gangguan kesehatan mental, hingga perasaan putus asa. Data KPAI menunjukkan adanya kasus *cyberbullying* di kalangan pelajar, yang sering kali tidak disadari sebagai tindakan merugikan karena dianggap sebagai candaan. Selain itu, rendahnya kontrol diri, empati, serta kurangnya pemahaman etika bermedia sosial menjadi faktor penyebab munculnya perilaku tersebut.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik *self-control* dalam layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku negatif di kalangan siswa. Penelitian oleh Rodiana dan Khusumadewi (2019) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-control* efektif menurunkan perilaku negatif siswa di media sosial, khususnya dalam bentuk komentar yang tidak pantas. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniawati dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik yang sama mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang perilaku *bullying* secara signifikan. Sementara itu, penelitian Yi dan Zubiaga (2023) menekankan bahwa *cyberbullying* merupakan permasalahan kompleks di media sosial yang memerlukan pemahaman konteks interaksi secara menyeluruh. Dengan demikian, berbagai penelitian tersebut menguatkan bahwa pendekatan *self-control* serta pemahaman terhadap dinamika perilaku di media sosial sangat penting dalam upaya mengatasi *cyberbullying* pada siswa.

Hasil prapenelitian di SMA Negeri 10 Medan menunjukkan bahwa 41% siswa kelas XI-F5 teridentifikasi sebagai pelaku *cyberbullying*, sehingga diperlukan upaya penanganan yang tepat. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* melalui metode *role playing*. Teknik ini bertujuan untuk membantu siswa mengendalikan emosi, menahan impuls, serta memahami konsekuensi dari tindakan mereka melalui simulasi situasi yang relevan, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab dalam berperilaku.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* terhadap perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas XI-F5 di SMA Negeri 10 Medan Tahun Ajaran 2025/2026.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control*, sedangkan variabel yang diamati adalah perilaku *cyberbullying* pada siswa. Metode penelitian ini dilaksanakan dengan memberikan perlakuan kepada subjek, kemudian mengukur perubahan perilaku sebelum dan sesudah perlakuan.

Sebelum dilakukan penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Berdasarkan hasil uji validitas pada taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$ dengan nilai r tabel sebesar 0,339, dari 50 butir item instrumen yang diuji, diperoleh 39 item dinyatakan valid dan 11 item tidak valid. Item yang valid tersebar pada berbagai indikator seperti *harassment*, penyebaran konten merugikan, penyamaran identitas, peretasan, provokasi, serta aspek kontrol diri dan etika digital. Sementara itu, item yang tidak valid terdapat pada beberapa indikator seperti perilaku prososial dan sebagian aspek lainnya. Dengan demikian, hanya 39 item yang digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai r_{11} sebesar 0,917. Nilai tersebut lebih besar dibandingkan r tabel (0,339) pada N = 34, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Oleh karena itu, instrumen dinyatakan valid dan reliabel serta layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 10 Medan pada siswa kelas XI yang berlokasi di Jl. Tilak No. 108, Sei Rengas I, Kec. Medan Kota, Sumatera Utara. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama kurang lebih dua bulan pada tahun ajaran 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI-F5 yang berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat perilaku *cyberbullying* tinggi. Penentuan sampel dilakukan melalui penyebaran angket dengan butir soal 39 item menggunakan skala Likert, setiap pernyataan memiliki empat alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk pernyataan yang bersifat positif atau

Mirza Irawan, Anisah Khairiyyah Sagala. 2026. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control terhadap Pelaku Cyberbullying pada SMA Negeri 10 Medan. Jurnal Tematik, 15(4).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

favourable diberi rentangan jawaban 4-1, dan yang bersifat negatif atau *unfavourable* diberi rentangan 1–4 untuk mengukur tingkat *cyberbullying*, kemudian dipilih siswa dengan skor tinggi sebagai subjek penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah pemberian layanan. Melalui uji ini, dapat diketahui adanya perubahan perilaku, khususnya penurunan *cyberbullying* setelah perlakuan diberikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

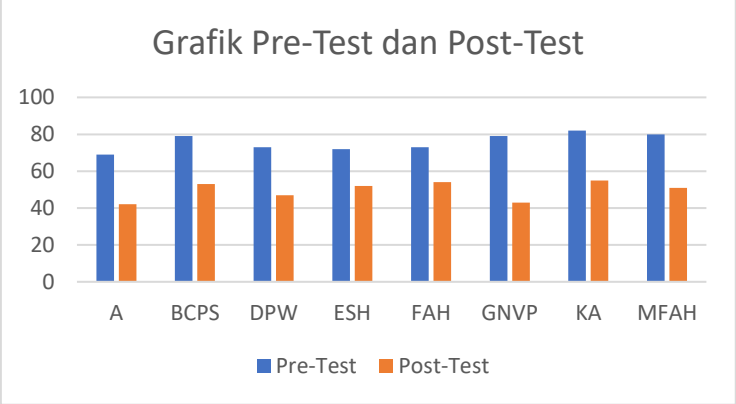
Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kepada 34 siswa, diperoleh kategori perilaku *cyberbullying* dengan rentang skor 39–82 yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah (39–53), sedang (54–68), dan tinggi (69–82). Hasil prapenelitian menunjukkan bahwa 8 siswa berada pada kategori tinggi, 8 siswa kategori sedang, dan 7 siswa kategori rendah.

Selanjutnya, penelitian difokuskan pada 8 siswa yang terindikasi sebagai pelaku *cyberbullying* dengan kategori tinggi. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kategori tinggi dengan total skor 607 dan rata-rata 75,9. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* melalui metode *role playing*, hasil *post-test* menunjukkan adanya penurunan, dengan total skor menjadi 379 dan rata-rata 47,4, yang berada pada kategori rendah hingga sedang.

Tabel 1. Analisis Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Responden	Skor *Pre-test*	Skor *Post-test*	Selisih Perubahan	
				Skor	%
1	A	69	42	27	39%
2	B.C.P.S	79	53	26	33%
3	D.P.W	73	47	26	36%
4	E.S.H	72	52	20	28%
5	F.A.H	73	54	19	26%
6	G.N.V.P	79	43	36	46%
7	K.A	82	55	27	33%
8	M.F.A.H	80	51	29	36%
	Jumlah	607	379	228	26%
	Nilai Tertinggi	82	55	36	46%
	Nilai Terendah	69	42	19	26%
	Rata-rata	75,9	47,4	28,5	37%

Analisis perbandingan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya penurunan skor sebesar 228 atau sekitar 26%. Secara individual, seluruh responden mengalami penurunan skor, dengan penurunan tertinggi sebesar 36 poin (46%) dan terendah sebesar 19 poin (26%). Berikut disertakan diagram *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 1. Diagram *Pre-Test* dan *Post-Test*

Mirza Irawan, Anisah Khairiyyah Sagala. 2026. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control terhadap Pelaku Cyberbullying pada SMA Negeri 10 Medan. Jurnal Tematik, 15(4).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

Tabel 2. Uji Wilcoxon

No	Responden	*Pre-Test* (XA)	*Post-Test* (XB)	XB-XA (D)	D-Md (d)	Peringkat	Tanda Peringkat	
							Positif	Negatif
1	A	69	42	27	1	1	1	
2	B.C.P.S	79	53	26	0			
3	D.P.W	73	47	26	0			
4	E.S.H	72	52	20	-6	5		6
5	F.A.H	73	54	19	-7	4		7
6	G.N.V.P	79	43	36	10	6	10	
7	K.A	82	55	27	1	2	1	
8	M.F.A.H	80	51	29	3	3	3	
			Jumlah				15	13

Hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai Jhitung = 13 dan Jtabel = 4 (n = 8, α = 0,05), sehingga Jhitung > Jtabel. Dengan demikian, hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* terhadap perilaku *cyberbullying* siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* melalui metode *role playing* efektif dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* pada siswa. Hal ini terlihat dari adanya penurunan signifikan pada skor *pre-test* ke *post-test*, baik secara keseluruhan maupun individu. Sebelum diberikan layanan, perilaku *cyberbullying* siswa berada pada kategori tinggi, namun setelah intervensi menurun menjadi kategori rendah hingga sedang.

Efektivitas layanan ini didukung oleh dinamika kelompok yang memungkinkan siswa saling berbagi pengalaman, meningkatkan empati, serta memahami dampak dari perilaku mereka. Teknik *self-control* membantu siswa dalam mengendalikan emosi dan impuls, sedangkan metode *role playing* memberikan pengalaman langsung dalam menghadapi situasi *cyberbullying* secara lebih positif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-control* dalam layanan bimbingan dan konseling efektif dalam mengurangi perilaku negatif siswa. Rodiana dan Khusumadewi (2019) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-control* mampu menurunkan perilaku negatif di media sosial. Hal ini didukung oleh Kurniawati dkk. (2024) yang menyatakan bahwa teknik tersebut dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang *bullying* secara signifikan. Selain itu, Yi dan Zubiaga (2023) menegaskan bahwa *cyberbullying* merupakan masalah kompleks yang memerlukan pemahaman konteks interaksi di media sosial.

Temuan ini sejalan dengan teori konseling kelompok yang menyatakan bahwa interaksi dalam kelompok dapat membantu individu mengembangkan pemahaman diri dan perilaku yang lebih adaptif. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi perilaku negatif siswa.

Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan penelitian, seperti keterbatasan waktu dan pengaruh lingkungan eksternal, termasuk penggunaan media sosial yang tinggi serta kurangnya pengawasan. Namun secara keseluruhan, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* melalui metode *role playing* dapat dijadikan sebagai alternatif strategi yang efektif dalam mengatasi perilaku *cyberbullying* di lingkungan sekolah.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* terbukti berpengaruh dalam menurunkan perilaku *cyberbullying* pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Medan Tahun Ajaran 2025/2026. Hal ini dibuktikan melalui uji Wilcoxon dengan nilai Jhitung = 13 dan Jtabel = 4 (α = 0,05; n = 8), sehingga Jhitung > Jtabel dan hipotesis diterima. Selain itu, terjadi penurunan rata-rata skor dari 75,9 (*pre-test*) menjadi 47,4 (*post-test*), dengan selisih total skor sebesar 228, yang menunjukkan adanya perbaikan perilaku siswa.

5. Saran dan Ucapan Terima Kasih

Diharapkan sekolah mendukung layanan BK dengan fasilitas dan program pencegahan *cyberbullying*, guru BK menerapkan konseling kelompok teknik *self-control* secara inovatif, siswa mampu mengontrol diri dalam penggunaan media sosial serta aktif mengikuti layanan BK, dan peneliti selanjutnya memperluas sampel serta menyempurnakan metode dan instrumen penelitian.

Mirza Irawan, Anisah Khairiyyah Sagala. 2026. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control terhadap Pelaku Cyberbullying pada SMA Negeri 10 Medan. Jurnal Tematik, 15(4).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence

Daftar Pustaka

Adinata, P. S., dkk. (2024). Adolescents Cyberbullying: Examining the Role of Social Media Use Intensity and Dark Triad Personality. Journal of Educational, Health and Community Psychology, 13(4), 1723–1747. https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i4.28751

Afralia, A., dkk. (2024). Analisis Penyebab Maraknya Cyberbullying di Era Digital pada Remaja. Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia, 2(2), 70–8. https://doi.org/10.61404/jimi.v2i2.199

Arafa, V. L. I. C., & Christiana, E. Konseling Individu Teknik Self-Control untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. https://doi.org/10.31604/ristekdik.2022.v7i2.201-208

Eleanora, F. N., & Adawiah, R. A. (2021). Pencegahan Perundungan Dunia Maya (Cyberbullying) pada Anak. Jawa Tengah: Pena Persada. https://doi.org/10.54082/jamsi.67

Fazry, L., & Apsari, N. C. (2021). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Cyberbullying di Kalangan Remaja. Jurnal Pengabdian dan Penelitian kepada Masyarakat (JPPM), 2(2), 272–278. https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.34679

Kurnanto, M. E. (2013). Konseling Kelompok. Bandung: Alfabeta.

Kurniawati, D., dkk. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Control dalam Meningkatkan Pemahaman Perilaku Bullying di SMP Negeri 14 Pontianak. BIKONS: Jurnal Bimbingan Konseling, 4(2), 188–202. https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v3i2.1685

Mahmud, T., dkk. (2023). Cyberbullying Detection for Low-Resource Languages and Dialects: Review of the State of the Art.

Ningsih, S. N., dkk. (2024). Cyberbullying di Era Digital: Analisis Hukum dan Dampak Psikologis pada Remaja di Indonesia. Iustitia Omnibus: Jurnal Ilmu Hukum, 6(1), 1–8. https://doi.org/10.61817/ittihad.v12i1.333

Parwitasari, T. A., dkk. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Cyberbullying di Kalangan Remaja di Indonesia. Media Keadilan: Jurnal Ilmu Hukum, 15(2), 66–85. https://doi.org/10.31764/jmk.v15i2.25330

Prayitno, & Amti, E. (1999). Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.

Purnomo, S. D. Q., & Fasya, A. H. Z. (2022). Gambaran Kejadian Cyberbullying pada Remaja. JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan), 7(2), 333–338. https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.564

Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media Sosial (Definisi, Sejarah dan Jenis-Jenisnya). Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 3(6), 2713–2724. https://doi.org/10.35931/alfurqan.v1i3

Rodiana, F. N., & Khusumadewi, A. (2019). Teknik Self-Control untuk Meningkatkan Keterampilan Menulis Komentar di Media Sosial.

Sekarayu, S. Y., & Santoso, M. B. (2022). Remaja sebagai Pelaku Cyberbullying dalam Media Sosial. Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (JPPM), 3(1), 1–10. https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.39558

Shobabiya, M., dkk. (2024). Perilaku Cyberbullying pada Remaja. Educational Journal: General and Specific Research, 4(1), 122–129.

Sulkifli, dkk. (2024). Hubungan Self-Control dan Cyberbullying pada Siswa Pengguna Online Game. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 4(1), 28–36. https://doi.org/10.26858/jtm.v4i1.63364

Theresia, R. M., & Rantung, J.. Hubungan Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Cyberbullying pada Siswa SMK Perjuangan Parongpong. Jurnal Ners, 10(1), 152–158. https://doi.org/10.31004/jn.v10i1.51846

Wahyudi, N., & Casmini, S. (2021). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Self-Control untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications, 1(1), 21–32. https://doi.org/10.59027/aiccra.v1i1.85

Waji, R. S. (2021). Kontrol Diri sebagai Faktor Penurunan Perilaku Cyberbullying pada Dewasa Awal. Jurnal Psikologi Karakter, 1(2), 76–82. https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1149

Yi, P., & Zubiaga, A. (2023). Session-Based Cyberbullying Detection in Social Media: A Survey.

Mirza Irawan, Anisah Khairiyyah Sagala. 2026. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control terhadap Pelaku Cyberbullying pada SMA Negeri 10 Medan. Jurnal Tematik, 15(4).
@2026 Published by Pendidikan Dasar - Universitas Negeri Medan. This is an open access article under the CC BY NC SA licence